



Activités physiques à la maison

publié le 01/04/2020 - mis à jour le 02/04/2020

En cette période de confinement, il est difficile de garder la forme avec une pratique physique régulière. C'est pourquoi l'équipe EPS vous propose une séance d'activités de 7 minutes à faire chez vous, à votre rythme et selon vos capacités.

Vous trouverez cette séance en pièce jointe.

 [7_min_dans_ma_journee](#) (PDF de 272.2 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.